

Yogi Booster

You are what you eat...



CBE CONCEPT SPA

... pure energy for a better world !



Take away service



A Healthy Place & Lounge To Stay

Un concept basé sur une nutrition complète équilibrée et bio végétale.

Pour aller plus loin, **Yogi Booster** a été élaboré en collaboration avec la consultante en nutrition et naturopathe du CBE.
Consultations en nutrition sur rendez-vous.

Les mets que nous vous proposons sont de culture bio et de première fraîcheur.



*Le Yogi a acquis la sagesse
en choisissant une alimentation
essentiellement crue et végétale*

Illustrations de Haydé Ardalan

Le logo du **Yogi Booster** you are what you eat a été généreusement conçu et offert par Grégory Takatch pour le Centre de Bien-Etre du Lausanne Palace.

PURS JUS

Small (1,5 dl) Chf 9.- & Large (2,5 dl) Chf 12.-

Beauty	Slim	Detox	Destress	Energy
Carotte, Betterave, Pomme	Carotte, Epinard	Citron, Poire, Gingembre	Pomme, Céleri, Grapefruit	Orange, Citron, Grapefruit
Carotte, Citron, Pomme	Fenouil, Pomme, Concombre, Lime	Carotte, Betterave, Céleri	Betterave, Pomme, Citron	Pomme, Citron, Gingembre, Persil
Carotte, Fenouil, Concombre	Carotte, Betterave, Concombre	Pomme, Céleri, Concombre	Orange, Poire	Carotte, Fenouil, Orange

Explication des pôles

Chute des cheveux Ongles fragiles Peau sèche Préparation au bronzage	Perturbations du métabolisme et des graisses	Prévention des effets néfastes de la pollution et des toxiques	Stress aigu : nervosité, fatigabilité, insomnie, anxiété	Préparation au sport, remise en forme
---	--	--	--	---------------------------------------

Vitamines et minéraux

Zinc B6 Cystine Sélénium Beta carotène E C	Magnésium C E L-Tyrosine	Sélénium Magnésium C E Beta carotène Cystine	Magnésium B6 Taurine	Magnésium B1 C E
--	-----------------------------------	---	----------------------------	---------------------------



Nous vous proposons notre jus du jour à voir sur notre tableau.

SMOOTHIES BREAK

Small (1,5 dl) Chf 9.- & Large (2,5 dl) Chf 12.-

Beauty	Slim	Detox	Destress	Energy
Papaye, Orange, Lait de Soja	Ananas, Passion, Lait de Soja	Pomme, Poire, Citron, Lait d'Amande	Pomme, Lait d'Amande, Noix de Cajou	Banane, Orange, Lait de Riz, Lait de soja

Le Plus de **Yogi Booster**
You are what you eat...



Les «laits» végétaux

Ils sont «extraits» de céréales comme le riz, le kamut ou le quinoa ; de légumineuses comme le soja ; ou d'oléagineux comme l'amande ou la noisette. Ils remplacent avantageusement les produits animaux. Toutefois, il est à noter que le lait de riz n'est pas assez équilibré et qu'il doit en principe être associé à un autre lait végétal.



YOGI SHOTS À CHF 8.-

Jus de pousses germées.

Jus d'herbe de blé, apprécié pour son action détoxifiante. A utiliser en petite quantité du fait de sa haute concentration en vitamine K, anti-coagulante. (Déconseillé aux enfants et aux femmes enceintes, ainsi qu'aux personnes souffrant de troubles sanguins).

Elixir de grenade.

Le Plus de **Yogi Booster**
You are what you eat...

Composez votre propre combinaison de jus selon les fruits et légumes frais du jour. Pour plus de « power », vous pouvez également ajouter les Yogi Shots dans vos jus!

2,5 dl

Chf 12.-

BOOSTERS

Par dose de complément **Chf 2.-**

Ces compléments alimentaires permettent de « booster » chaque pôle.

Beauty	Slim	Detox	Destress	Energy
Klamath (algue) ou levure de bière	Guarana	Lécithine de soja (émulsifiant des graisses)	Ginseng	Eleuthérocoque ou ginkgo biloba

Le Plus de **Yogi**  **Booster**
You are what you eat...

Pour votre bien-être, composez votre jus avec l'huile végétale, le booster ou l'huile essentielle qui vous inspire...

Pensez également à ajouter jus de citron ou gingembre frais pour leurs bienfaits stimulants et purifiants.



Les effets des Boosters

Klamath: numéro 1 des algues. Richesse nutritionnelle incontournable.
Algues de mer: extraites des fonds marins. Riches en iode, elles activent le métabolisme.

Spiruline: micro-algue. Riche en fer et minéraux, elle est revitalisante.

Dolomite: extrait de sable minéral. Riche en calcium et magnésium, il renforce le squelette.

Ginseng: racine ancestrale. Complexe équilibré et stimulant, effet constant.

Ginkgo: extrait de feuilles fraîches du plus ancien arbre du monde. Favorise la circulation et stimule la mémoire.

Guarana: graine de plante grimpante. Riche en caféine lentement soluble. Stimulant rapide et efficace.

Levure vitaminée: ferment extrait de la bière. Riche en protéines, vitamines et minéraux. Utile aux végétariens afin d'éviter les carences.

Protéines de soja: extrait du soja. Riche en acides aminés de haute qualité, excellent complément alimentaire.

Lécithine de soja: extrait du grain de soja. Excellent contre le cholestérol en excès.



HUILES ESSENTIELLES

Par dose (1 goutte) **Chf 1.-**

Quelques huiles essentielles ont été sélectionnées pour enrichir vos huiles végétales dans les jus. Par voie orale, diluer une goutte dans une huile végétale, dans du miel ou sur de la mie de pain.

Beauty	Slim	Detox	Destress	Energy
Abricot, Géranium	Lavande, Citron Genévrier	Bergamote, Citron, Carvi, Genévrier	Cyprès, Basilic Marjolaine	Anis, Bergamote, Menthe

Géranium rosat ou Bourbon, pelargonium X asperum: Stimule foie et pancréas.

La plus belle huile essentielle pour la peau.

Lavande vraie, lavandula angustifolia: Détend, nettoie, lave. Elle favorise le sommeil.

Citron zeste, citrus limonum: Fluidifie, digère. Précaution: photo-sensibilisante en voie externe.

Genévrier commun érigé à terpinéol, juniperus communis terpineoliferum: Infection intestinale, draineur rénal.

Bergamote zeste, citrus aurantium ssp. Bergamia: Flatulence (aérocologie, météorisme), inappétence.

Précaution: photo-sensibilisante en voie externe.

Carvi, carum carvi: Toutes les mauvaises digestions. Précaution: pas chez la femme enceinte.

Cyprès, cupressus sempervirens L. var. stricta: Pancréas (digestion des graisses et protéines), toux, varices.

Précaution: pas chez la femme avec mastoses.

Basilic exotique, ocimum basilicum var. basilicum: Anti-spasme, aérophagie, antidouleur.

Marjolaine des jardins ou à coquille -> origanum majorana L.: Anxiété, stress, examens, agitation.

Anis étoilée, illicium verum: Digestive, stimulante pour la femme ménopausée (œstrogène like).

Précaution: pas chez la femme enceinte, ni souffrant d'un cancer du sein.

Menthe poivrée, mentha piperita: Indigestions, migraines, céphalée, douleurs, prurit.

Précaution: une goutte en usage externe.

Le Plus de **Yogi Booster**
You are what you eat.

Les Huiles Essentielles de l'Herboristerie Ariès

En collaboration avec *Yogi Booster*, Ariès vous fait découvrir ses huiles essentielles, des extraits hautement concentrés de végétal pur, à utiliser avec parcimonie et selon nos conseils précis (déconseillées aux enfants et aux femmes enceintes).

Mise en garde de **Yogi Booster**
You are what you eat.

Du fait de leur concentration et de leurs agents actifs, les huiles essentielles sont toujours à utiliser avec prudence et parcimonie. Elles sont en règle générale déconseillées aux jeunes enfants, ainsi qu'aux femmes enceintes ou allaitantes sans prescription médicale. Usage limité à 7 jours (consulter la nutritionniste).





Toujours utiliser des huiles végétales de base équilibrées comme l'huile de lin, de cameline, de chanvre ou encore de noix. Elles sont considérées comme des merveilles de la nature. D'autres huiles sont à associer entre elles, comme l'huile d'olive (60 %) et l'huile de colza (40 %) : par leur rapport idéal en oméga 6 et oméga 3.

HUILES VÉGÉTALES

Par dose **Chf 2.-**

Beauty	Slim	Detox	Destress	Energy
Germe de blé ou Onagre ou Bourrache	Huiles de poissons ou Onagre	Cameline	Soja	Sésame

Le Plus de **Yogi** You are what you eat... **Booster**

Le choix de nos huiles végétales précieuses, de première qualité:

- * Tournesol, majoritairement riche en Oméga 6.
Besoin journalier : 4 cuillères à café minimum.
- * Lin, Colza, Caméline, Chanvre sont majoritairement riches en Oméga 3.
Besoin journalier : 2 cuillères à café minimum.
- * Olive, majoritairement riche en Oméga 9, et Argan sont à utiliser en plus.

La combinaison de ces trois catégories de corps gras est indispensable à la protection de nos cellules au quotidien.



BOISSONS NATURELLES À DÉGUSTER

Goûtez à l'un des T-Fine Teas de notre sélection



Tisanes bienfaitantes Chf 9.-

- Chaise Longue** Mélisse, feuilles d'oranger, basilic, verveine, pétales de roses et lavande - *Relaxant*
- Torrent** Menthe, romarin, sauge et bleuet - *Stimulant et efficace*
- Clair de Lune** Mélisse, basilic, feuilles d'oranger, souci, rose et lavande - *Reposant*
- Siesta** Framboisier, menthe marocaine, ortie, sarriette, millefeuille, mauve et camomille - *Digestif doux*
- Pleine Forme** Tilleul, camomille, verveine, menthe poivrée, fenouil, cynorhodon et souci - *Drainant léger*
- Rooïbos** Appelé aussi thé rouge ou thé des Massai - *Calmant, digestif et anti-allergique (recommandé aux enfants)*
- Refllet Rubis** Fruits rouges : baies de sureau, fleurs d'hibiscus, cassis et raisins - *Fruité et rafraîchissant (recommandé aux enfants)*
- Maté** Tiré des feuilles vertes d'une sorte de houx du Brésil - *Puissant anti-âge et tonique (riche en caféine)*



Le Plus de **Yogi Booster**
You are what you eat...

Tisanes d'herbes aromatiques fraîches selon l'offre du jour

Chf 7.- le mug

Thés délicieux d'ailleurs Chf 9.-

Pivoine Blanche

Thé blanc chinois doux et sain sous forme naturelle.

Anti-oxydant

Puit du Dragon

Thé vert chinois, très légèrement torréfié: une merveille!

Re-minéralisant

Sencha Ashihubo

Thé vert japonais haut de gamme

Anti-oxydant et drainant

Mélodie du Désert

Thé vert marocain à la menthe

Rafraîchissant et calmant

Chai

Extrait de thé noir naturel indien aux épices

Régénérant et doté de vertus médicinales

Pavillon Impérial

Thé noir chinois fermenté sans air

Remarquable pour la digestion après un repas d'exception

English Breakfast

Thé noir de Ceylan

Stimulant



Le Plus de **Yogi Booster**
You are what you eat.

Pour adoucir votre tisane, *Yogi Booster* vous propose sa sélection de sucres: sirop d'agave, sucre intégral (brut bio), mélasse noire, feuille de stevia (au goût anisé).

Possibilité de « mieller » les tisanes aux huiles essentielles ou aux épices (cannelle, girofle, vanille, anis, cardamome). Favorise la digestion. Supplément de **Chf 1.-**

Température adéquate pour conserver tous les bénéfices du thé: 45° C

Eaux minérales



Yogi Booster vous propose sa sélection d'eaux minérales naturelles en provenance de Suisse

Calenda Nature ou Gazeuse	Riche en oligo-éléments et minéraux Facilement absorbée par l'organisme	5 dl	Chf 7.-	
Henniez Nature ou légèrement Gazeuse	Légèrement minéralisée Convient à une alimentation équilibrée	3,3 dl	Chf 6.-	
Valser Nature ou légèrement Gazeuse	Convient aux régimes pauvres en sodium	3,3 dl	Chf 6.-	
Passuger Theophil	Bien équilibrée en calcium et autres minéraux, adaptée au quotidien. Meilleure eau selon une étude médicale.	3,5 dl	Chf 6.-	
Rhâzünser Gazeuse	Eau des montagnes - Facilite la digestion	3,5 dl	Chf 6.-	
Allegra Nature	Minéralisation équilibrée et constante	3,5 dl	Chf 6.-	



Yogi Booster vous propose sa sélection d'eau minérale naturelle en provenance de France

Eau hydroxydase	Eau minérale naturelle gazeuse, source en Auvergne. Réalise une cure thermique parfaite, dépurative, excellent pour les surcharges pondérales et la cellulite. En cure 2-3 fois par an: consulter notre naturopathe	2 dl	Chf 7.-	
------------------------	--	------	---------	--

A LA CARTE

A consommer à toute heure de la journée.

Yogi Special Mix

Chf 15.-

Yoghourt au choix ou séré maigre, huile de noix ou de lin, citron, miel, un oléagineux, céréale moulue, fruit frais ou sirop d'agave.

Yogi Tradi

Chf 29.-

Jus «Small» à choix, à boire 10 minutes avant. Cacao de caroube au lait végétal (ou café végétal), pain, pâte d'oléagineux, pain du jour, miel, fruits frais

Yogi Meal Special

Chf 22.-

Crudités et «cuidités» à volonté, avec: Portion de céréale du jour (2/3 ou 2 c. à soupe) Légumineuses** (1/3 ou 1 c. à soupe)

Yogi Meal Tradi

Chf 28.-

Crudités et «cuidités»* à volonté, accompagnées d'une protéine animale au choix:
Saumon frais sauvage
Poisson du jour (suggestion du jour)
Fromages de chèvre ou de brebis du jour
Deux œufs mollets
Sardines
Tartare d'algues servi avec légumes

Yogi Snacky du jour

Assiette
Petite salade mixte



Chf 18.-
Chf 8.-

Portion au bol

Yogi Crudités

Chf 8.-

Yogi «Cuidités»*

Chf 8.-

Yogi Céréales et légumineuses**

Chf 12.-

Goûtez à notre assortiment de pousses germées.



Le Plus de **Yogi** You are what you eat. **Booster**

Pour une bonne digestion, *Yogi Booster* vous déconseille fortement d'associer des céréales ou des pâtes à une protéine animale: consommez de préférence la pomme de terre.

Variation du jour

Pitta, tortilla, crêpe, blini

Chf 12.-

Soupes (3 dl)

Soupe ou potage complet du jour accompagné d'une tranche de pain

Chf 14.-



* légumes cuits à la vapeur, pommes de terre incluses
** légumineuses: famille des haricots secs, pois et lentilles

Yogi Desserts

Yoghourt nature au choix *
(soja, chèvre ou brebis, bifidus
et lactobacillus, buffle)
Bol fruits secs & oléagineux
Fruits frais bio (la portion)
Salade de fruits frais bio



* possibilité d'enrichir avec un des suppléments suivants: fruits, miels, épices, huiles essentielles, huiles végétales



Le Plus de **Yogi** You are what you eat... **Booster**

Est qualifiée de « complète » une association équilibrée en protéines végétales.
Yogi Booster vous conseille d'associer un plat « complet » avec salade et/ou légumes, et une de nos huiles.

Chf 5.-
Chf 6.-
Chf 4.-
Chf 12.-



Douceurs de notre chef pâtissier

Barre de céréales energy
Brownies
Cake à la carotte
Chocolat noir bio à croquer
Maccaron aux noisettes

Chf 5.-
Chf 5.-
Chf 6.-
Chf 5.-
Chf 3.-



LE MENU

A consommer à toute heure de la journée.

Yogi Booster Menu Complet du jour

Chf 48.-



Jus de fruits et / ou de légumes

Potage



Yogi Saumon ou Yogi Tartare d'algues
ou Yogi Chèvre ou Yogi Meal Spécial



Les petites douceurs



PETITS PÉCHÉS À SAVOURER

Boissons chaudes



Chocolat chaud de cacao bio & «lait» végétal **Chf 7.-**

Chocolat chaud de cacao bio & lait bio de vache **Chf 6.-**

Café bio **Chf 6.-**

Renversé **Chf 6.-**

Cappuccino **Chf 6.-**

Ristretto ou Espresso **Chf 6.-**

Verre de «lait» végétal **Chf 5.-**



Le Plus de **Yogi/Booster**
You are what you eat.

Nos cafés (en vente) sont accompagnés de chocolat noir bio à croquer aromatisé aux huiles essentielles, des oléagineux désacidifiant ou des petites douceurs. Pour délayer/éclaircir/adoucir votre café, demandez nos laits végétaux : lait de soja, kamut, amande ou riz.



Vins bio suisses

Vins rouges: action protectrice

Vins blancs: action relaxante

Domaine Les Balisiers, Genève
Pinot Blanc
Dame Noire
Gamay, Pinot Noir et Baliverne

le verre 1 dl Chf 7.50.-

la bouteille 7,5 dl Chf 45.-

Yogi Booster vous fait découvrir des vins suisses de cultures biologiques biodynamiques, sélectionnés avec le plus grand soin. Vous les apprécierez tout au long de l'année!

LA SÉLECTION DE YOGI BOOSTER POUR PROLONGER LES BIENFAITS CHEZ VOUS



Miels

	250 g	500 g
Miel Acacia Bio	Chf 22.-	Chf 38.-
Miel Fleur de Prairie Bio	Chf 22.-	Chf 38.-
Miel Forêt Bio	Chf 22.-	Chf 38.-
Miel Framboisier Bio	Chf 22.-	Chf 38.-
Miel Haute Ferrassières Bio	Chf 39.-	Chf 58.-
Miel Perlé du Péloponnèse Bio	Chf 26.-	Chf 46.-
Miel Rhododendron Bio	Chf 22.-	Chf 38.-

Le Plus de **Yogi Booster**
You are what you eat...

Les miels de l'Herboristerie Ariès pour Yogi Booster

Choisissez un de nos miels purs, «fabriqués» par les abeilles à partir du nectar des fleurs et acheminés directement de l'apiculteur au *Yogi Booster*. A utiliser à température ambiante et en petite quantité, du fait de leur pouvoir sucrant très élevé.

Acacia: miel clair et fluide, finement cristallisé. Provient d'une petite vallée protégée des Pyrénées.

Fleurs de prairie: miel de printemps riche et diversifié. Provient de la vallée de l'Aude (900 m d'altitude).

Forêt: miellat d'été de couleur foncée. Provient de forêts mixtes de la haute vallée de l'Aude (1100 m d'altitude).

Framboisier: miel clair, finement cristallisé. Provient de montagnes des Pyrénées (1400 m d'altitude).

Hautes Ferrassières: miel d'exception ambré, baptisé «miel des habitants d'autrefois» d'une richesse hors du commun. Provient de ce hameau de la Drôme.

Perlé du Péloponnèse: miel irisé d'une merveilleuse onctuosité, de couleur nacré. Provient de sapins de la montagne Ménilon située au centre du Péloponnèse.

Rhododendron: miel d'été clair et très pur, finement cristallisé. Provient des forêts de la lande alpine en Ariège (1500 m d'altitude).

Tisanes

Chaise Longue	50 g	Chf 18.-
Torrent	50 g	Chf 18.-
Clair de Lune	50 g	Chf 24.-
Siesta	50 g	Chf 24.-
Pleine Forme	50 g	Chf 24.-
Rooibos	100 g	Chf 18.-
Reflet Rubis	100 g	Chf 18.-
Maté	200 g	Chf 18.-



Thés

Pivoine Blanche	50 g	Chf 24.-
Puits du Dragon	50 g	Chf 44.-
Vert chinois	100 g	Chf 24.-
Mélodie du Désert	100 g	Chf 18.-
Chai	100 g	Chf 18.-



Cafés

Café bio	1 kg	Chf 35.-
Café végétal	125 g	Chf 18.-

Pains

Pain bio d'épeautre, noix, kamut <i>sur commande</i>	Chf 7.-
---	---------



Le Plus de **Yogi Booster**
You are what you eat...

Pains bio conçus spécialement par des artisans-boulangers pour Yogi Booster.
Nous vous proposons une sélection variée de pains selon la fabrication artisanale du jour.

YOGI BOOSTER «CAPITAL SANTÉ»

Le Yogi Booster offre une alimentation saine et anti-oxydante, qui se définit comme:

- Hypo toxique
- Largement végétale
- Largement crue
- Le plus « bio » possible:
 - légumes crus (75 % des apports) et cuits (25 % des apports)
 - fruits frais
 - fruits séchés
 - fruits oléagineux
 - quelques œufs
 - poissons sauvages
 - quelques légumineuses associées aux céréales complémentaires pour les acides aminés
 - quelques laitages végétaux

Le tout est pris sans excès, dans le calme et la joie, correctement associé (protéines avec légumes, amidons et féculents avec légumes, fruits entre eux) et bien mastiqué.



LES MEILLEURS JUS DE FRUITS ET DE LÉGUMES

Les fruits et légumes sélectionnés ont une valeur nutritive exceptionnelle par leur forte concentration en vitamines, sels minéraux et enzymes; avec le grand avantage de passer directement dans le sang. Ils sont digérés et assimilés en l'espace de 10 à 15 minutes et servent à 99% à l'alimentation et la régénération des cellules, tissus, glandes et organes du corps.

Les fruits mûrs sont les nettoyeurs de l'organisme. Ils apportent plus d'énergie et débarrassent le corps des toxines. Il ne faut pas les consommer au cours d'un repas contenant des sucres et des amidons.

Les jus de légumes sont les bâtisseurs et les réparateurs du corps. Ils renferment tous les acides aminés, les minéraux, les sels, les enzymes et les vitamines nécessaires au corps, à condition qu'ils soient consommés dès leur extraction, frais, crus et bio (sans conservateurs, ni additifs).

L'important est de boire des jus frais quotidiennement, quelque soit votre alimentation ou régime. Les jus de fruits se prennent la journée, et sont à proscrire le soir afin d'éviter un excès d'acidité. Quant aux jus de légumes, ils peuvent être consommés en tout temps.

Le Plus de **Yogi** **Booster**
You are what you eat.

Ayez recours à notre naturopathe-nutritionniste, qui privilégie la thérapie par les jus frais pour tous problèmes de santé. Elle vous remettra les protocoles indiqués.

OÙ TROUVER LES MICRONUTRIMENTS ?

Vitamines

Vitamine B1 (thiamine) : levure, céréales germées, germe de blé, céréales complètes, légumineuses, noix

Vitamine B3 ou PP (niacine) : levure, céréales germées, champignons

Vitamine B6 (pyridoxine) : germe de blé, levure, soja, blé, carottes, choux, lentilles, oignons, tournesol, noix

Beta carotène : huile de carotte, algues, abricot, pissenlit, pêche, mangue, potimarron, patate douce, luzerne, cresson, épinard, bettes, choux verts, légumes-feuilles, choux rouges, goyave, poireaux, laitue, pamplemousse rose

Vitamine C (a. L-ascorbique) : persil, cassis, cynorrhodon, acérola, baies sauvages, mûres, airelles, poivron, raifort, oseille, piment

Vitamine E (tocophérol) : huile de germe de blé, germe de blé



Minéraux

Magnésium : algues marines, bigorneaux, cacao, germe de blé, amandes, haricots blancs et flageolets, arachides, céréales complètes, soja, graines de courge

Sélénium : céréales complètes, légumineuses, levure de bière, sésame, huître, blé germé, choux germés, soja germé, oignon, choux blanc, ail, tournesol, noix du Brésil

Zinc : huîtres, harengs, jaune d'œuf, céréales, légumineuses (pois, haricots secs), champignons, levure, graines de courge, noix, courge, lentilles, millet, seigle, sésame



Acides aminés

Cystine : Saumon, crevettes, graines de soja

Taurine : Crustacés

Acides gras essentiels (poissons gras, oléagineux, huile végétale)

GLA : Bourrache, onagre

Quelques aliments vivants d'exception

Des aliments sont exceptionnels par leur richesse en vitamines, minéraux, oligo-éléments, enzymes, acides aminés et acides gras essentiels.

Parmi ceux-ci, nous retrouvons les aliments germés, les jus verts, les algues, les aliments vivants fermentés et déshydratés, les produits laitiers végétaux.